

4. Теорія і методика професійної освіти

Боровик Микола Олександрович
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Харківського національного університету внутрішніх справ

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

Анотація

В даній праці висвітленні питання, пов'язанні із специфікою служби в Національній поліції України, головними завданнями під час навчання з фізичної підготовки в рамках службової підготовки.

Вдосконалення методики формування і розвитку загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України за допомогою принципів та методів розвитку і вихованню фізичних якостей. Розкриті поняття розвиток та виховання фізичних здібностей поліцейських.

Проведено порівняльний аналіз поняття «фізичної витривалості» з точки зору науковців. Данна класифікація фізичної витривалості на загальну і спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову.

Дана характеристика фізичних вправ за енергетичною цінністю.

Проведення класифікація втоми на розумову, сенсорну та м'язову. Обґрунтовані фізіологічні ознаки втоми та їх вплив на розвиток фізичних якостей.

Запропоновані три напрямки розвитку загальної фізичної витривалості за допомогою методів: суворо регламентованих вправ із стандартним без зупинним навантаженням, суворо регламентованої вправи з інтервальним навантаженням та за допомогою змагального методу.

Ключові слова: фізична витривалість, аеробна витривалість, служба в поліції, втома, фізична підготовленість.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У РАБОТНИКОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИЦИИ УКРАИНЫ

Аннотация

В данной работе освещены вопросы, связанные со спецификой службы в Национальной полиции Украины, главными задачами во время обучения по физической подготовке в рамках служебной подготовки.

Совершенствование методики формирования и развития общей физической выносливости у работников Национальной полиции Украины с помощью принципов и методов развития и воспитанию физических качеств. Раскрыты понятия развитие и воспитание физических способностей полицейских.

Проведен сравнительный анализ понятия «физической выносливости» с точки зрения ученых. Данная классификация физической выносливости на общую и специальную, тренировочную и соревновательную, локальную, региональную и глобальную, аэробную и анаэробную, алактатную и лактатный, мышечную и вегетативную, сенсорную и эмоциональную, статическую и динамическую, скоростную и силовую.

Данная характеристика физических упражнений по энергетической ценности.

Проведения классификации усталости на умственную, сенсорную и мышечную. Обоснованные физиологические признаки усталости и их влияние на развитие физических качеств.

Предложены три направления развития общей физической выносливости с помощью методов: строго регламентированных упражнений со стандартным без остановочной нагрузкой, строго регламентированных упражнений с интервальной нагрузкой и с помощью соревновательного метода.

Ключевые слова: физическая выносливость, аэробная выносливость, служба в полиции, усталость, физическая подготовленность.

Borovyk Mykola Oleksandrovykh

professor of the special and physical training department

of Kharkiv National University of Internal Affairs

METHODS OF FORMING GENERAL PHYSICAL ENDURANCE OF THE OFFICERS OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE

Summary

The author of this work covers the issues related to the specifics of service in the National Police of Ukraine, to the main tasks during physical training as a part of service training.

The author has improved the methods of the formation and development of general physical endurance of the officers of the National Police of Ukraine using the principles and methods of the development and education of physical qualities. The concepts of the development and education of police officers' physical abilities have been revealed.

A comparative analysis of the concept of "physical endurance" from the point of view of scholars has been accomplished. The classification of physical endurance into

general and special, training and competition, local, regional and global, aerobic and anaerobic, alactate and lactate, muscular and autonomic, sensory and emotional, static and dynamic, speed and power has been provided.

The characteristics of physical exercises according to the energy value have been provided.

The author has accomplished the classification of the fatigue into mental, sensory and muscular. Physiological features of the fatigue and their impact on the development of physical qualities have been grounded.

The author has offered three areas of the development of general physical endurance by methods: strictly regulated exercises with standard non-stopping load, strictly regulated exercise with interval load and using the competitive methods.

Key words: physical endurance, aerobic endurance, police service, fatigue, physical fitness.

Актуальність роботи. Служба в поліції є державною службою особливого характеру, яка є професійною діяльністю поліцейських з виконання покладених на поліцію повноважень [2 с. 40].

Одним із пріоритетних напрямків підготовки поліцейських до виконання професійної діяльності, є навчання з фізичної підготовки в системі службової підготовки.

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;

витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод;

навички самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ;

практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу [5 с. 16].

Проблемою вивчення закономірностей динаміки фізичної підготовленості поліцейських займалися такі вчені, як М.І. Ануфрієв, Ю.А. Бородін, Є.І. Бутов, О.Ф. Гіда, В.Б. Добровольський, Г.О. Заярін, С.М. Решко, С.О. Матюхін, О.М. Несін, О.І. Камаєв О.А. Ярещенко та ін. У дослідженнях зазначених авторів виявлено педагогічні та фізіологічні закономірності розвитку рухових здібностей, що дозволяє їх враховувати при плануванні фізичних навантажень для працівників Національної поліції України..

Мета статті – запропонувати методики формування та розвитку загальної фізичної витривалості працівників Національної поліції України.

Професійна діяльність працівників поліції пов'язана із значними психологічними та фізичними навантаженнями, що вимагає постійного формування та розвитку відповідних фізичних якостей.

Розвитком фізичних якостей є процес їх зміни в ході життя. Виховання фізичних якостей це педагогічний процес управління, вплив на розвиток, з метою його зміни в потрібному напрямку. Так, кажучи про виховання витривалості, обговорюються питання про вибір тренувальних вправ та їх дозування [3 с. 104].

Виховання фізичних якостей і розвиток фізичних здібностей постають як цілісний процес, який об'єднує в собі окремі взаємопов'язані сторони вдосконалення фізичної підготовленості поліцейського.

Принципи виховання фізичних якостей розкривають загальні положення з управління даним процесом, формують свої методичні вимоги, ґрунтуються на закономірностях єдності розвитку фізичних здібностей і виховання фізичних якостей.

Принцип відповідності педагогічних впливів віковим особливостям формулює свої положення, виходячи з закономірностей гетерохронного розвитку фізичних здібностей, і вбачає обов'язкове виділення їх сенситивних періодів в процесі виховання фізичних якостей.

Принцип розвитку ефекту педагогічних впливів формулює свої положення переважно на основі закономірностей етапності і фазовості розвитку фізичних здібностей і вимагає дотримання повторення педагогічних впливів. Під повторенням розуміється багаторазове виконання навантаження, як в рамках одного окремого заняття, так і системи занять, об'єднаних в тижневі, місячні, річні цикли.

Принцип взаємозв'язку впливів відображає необхідність здійснювати педагогічний процес в двох взаємопов'язаних напрямках: 1) накопичення потенціалу фізичної якості; 2) формування здібностей до їх ефективної реалізації.

Накопичення потенціалу; характеризується спрямованим розвитком відповідних фізичних здібностей, а його ефективна реалізація, максимальним проявом цих здібностей в конкретній руховій дії.

Принцип варіативності виконання рухових завдань встановлює необхідність виконання двох основних методичних вимог:

1) Зміст рухових завдань має постійно видозмінюватися і забезпечувати прояв різних поєднаних фізичних здібностей, що виражаються відповідною якістю;

2) Умови вирішення рухових завдань зобов'язані стимулювати досягнення максимального результату [4 с. 96].

В процесі вирішення рухового завдання поліцейському доведеться долати стомлення, що має в кожному окремому випадку цілком конкретний характер. Це дозволяє стверджувати, що для вдосконалення методики розвитку виховання

витривалості необхідно вивчати фізіологічний механізм стомлення конкретної діяльності (див. табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика фізичних вправ по їх енергетичній ціності	
Легке навантаження	
Фізичні вправи	енерго-ціність., ккал/хв.
Ходьба	2,3-3,3
Ходьба стройовим кроком	3,2-4,4
Виконання вільних вправ	3,0-4,0
Ходьба з гори з нахилом 10° з вагою 30 кг	3,8-4,6
Середнє навантаження	
Відпрацювання прийомів рукопашного бою	4,8-7,0
Біг	6,0-7,5
Вправи на гімнастичних снарядах	5,8-8,7
Швидкісне пересування	4,3-7,5
Важке навантаження	
Крос, марш-кидок	9,0-10,6
Подолання смуги перешкод	13,5-19,1
Ходьба в гору з нахилом в 10° з вагою 30 кг	6,7-7,1
Плавання зі швидкістю 1,8-3,0 км / год	6,5-11,5

Витривалістю називають здатність протистояти втомі в будь-якій діяльності. Відомо, що стомлення виконує захисну функцію в організмі і призводить до тимчасового зниження працездатності задовго до виснаження працюючих органів і систем. У будь-якій діяльності людини, організм бере участь в цілому. Однак в залежності від її різновиду якась ланка, або система організму виконує більшу частину роботи. Наприклад, при розумовій роботі стомлення переважно розвивається в корі головного мозку, при сенсорній - у відповідних аналізаторах, при інтенсивній м'язовій діяльності - в м'язовій ланці.

При локальній роботі окремої ланки тіла стомлення обумовлено змінами безпосередньо у виконавчому нервово м'язовому апараті. При роботі глобального характеру, в якій бере участь більше 2/3 усіх м'язів, стомлення пов'язано з функціонуванням таких найважливіших систем як дихальна і серцево-судинна. Механізм стомлення при такій роботі визначається також її інтенсивністю і багатьма іншими факторами [7 с. 58].

Таблиця 2

Зовнішні ознаки втоми

Ознаки	Рівень втоми		
	незначна	значна	сильна
Колір обличчя	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння (Блідуватість)
Пітливість	Невелика	Велика	Дуже різка, виступання солі
Дихання	Часте	Значно часте	Дуже часте, поверхнєве, безладне, задуха
Рухи	Не порушені	Легке похитування	Різде похитування, порушення координації
Увага	Нормальна	Не точне виконання завдань	Повільне виконання завдань
Самопочуття	Скарг не має	Втома	Різде втома, задуха, головний біль, запаморочення, нудота, блювота, відчуття печіння в грудях, біль у ногах

Рівень витривалості обумовлений комплексом різних факторів: функціональними можливостями органів і систем (спадковими і набутими), досконалістю технічної майстерності, волевими якостями і величиною енергетичних запасів в організмі [1 с. 90].

Практичний досвід і дані наукових досліджень свідчать про те, що

працівники поліції з високим рівнем витривалості успішніше діють під час виконання оперативних завдань, швидше і точніше виконують професійні прийоми і дії, тривалий час зберігають і швидко відновлюють високий рівень працездатності.

Зокрема, такі автори як Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов витривалість поділяють на загальну і спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. Поділ витривалості на ці види дозволяє в кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають прояв даної якості, підібрати найбільш ефективну методику її вдосконалення [6, с. 422].

У практичних цілях А.А. Гужаловський та В.М. Зациорский витривалість поділяють на загальну і спеціальну.

Загальну витривалість слід визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспеціфічного характеру. Загальну витривалість називають ще аеробною витривалістю у зв'язку з тим що це комплекс властивостей організму, пов'язаних з поглинанням, транспортуванням і утилізацією кисню. Слід зауважити, що аеробна витривалість не залежить від техніки вправ. Найкращими засобами її розвитку служать циклічні вправи (безперервний біг різної інтенсивності, кроси, ходьба на лижах, плавання, веслування тощо).

Формування загальної фізичної витривалості є необхідною умовою для розвитку та вдосконалення вище вказаних видів витривалості, що в свою чергу поліпшить фізичну підготовленість працівника поліції.

Методи вдосконалення аеробної (загальної) витривалості:

- метод суворо регламентованих вправ із стандартним без зупинним навантаженням;

- метод суворо регламентованої вправи з інтервальним навантаженням;
- змагальний метод

Метод суворо регламентованої вправи із стандартним без зупинним навантаженням. Даний метод забезпечує стійке підвищення аеробної витривалості і сприяє створенню потужної бази для застосування різних методів тренування.

Тренувальні вправи, тривають від 10 до 30 хвилин, а частота серцевих скорочень (далі ЧСС) при даній інтенсивності роботи знаходиться в межах 150-175 ударів на хвилину. Такий режим виконання вправ, забезпечує високе значення ударного об'єму серця і рівень поглинання кисню. Даний метод рекомендується використовувати на ранніх етапах розвитку витривалості.

Метод суворо регламентованої вправи із інтервальним навантаженням. Тренування за цим методом спрямоване на підвищення функціональних можливостей серця, так як фізіологічною основою методу є збільшення ударного обсягу серця під час пауз відпочинку.

При інтервальному тренуванні з метою вдосконалення аеробної витривалості необхідно дотримуватися ряду методичних вимог. Тривалість роботи слід планувати в межах 1-3 хвилин. Інтенсивність роботи повинна сприяти зросту ЧСС до 170-180 ударів на хвилину до кінця виконання вправи. Тривалість відпочинку, знижує ЧСС до 120-130 ударів на хвилину в залежності від тривалості роботи та рівня тренуваності складає зазвичай 45-90 секунд.

Найбільший тренувальний ефект при роботі за описаним методом спостерігається через 6-12 тижнів. Приріст аеробної продуктивності при цьому може досягати 10-30 %.

Змагальний метод викликає найбільші зрушення в діяльності функціональних систем організму людини. Цей метод об'єднує змагання,

тренування і контрольний біг. Ефективність змагальних навантажень вище тренувальних на 20-60 %.

Додатковим фактором в даних методах, який стимулює зростання аеробної витривалості, є зміна інтенсивності в процесі виконання вправи від ЧСС 170 ударів на хвилину до кінця напруженого періоду роботи до 140 ударів на хвилину.

Висновок. Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я та в свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Таким чином, дотримання розглянутих вище принципів та методів розвитку та виховання загальної витривалості під час підготовки поліцейських, дозволить підвищити ефективність покладених на поліцію обов'язків.

Перспективним напрямком подальших досліджень є більше поглиблене вивчення кожного виду фізичної витривалості та експериментальна перевірка запропонованих принципів та методів по розвитку та вихованню загальної фізичної витривалості.

Список бібліографічних посилань

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Закон України про Національну поліцію України, розділ VIII, стаття 59.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1966. – 184 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Наказ МВС №-50 від 26.01.2016 р. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», п. XI.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

7. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях: учеб.пособ. / под ред. М. Лаговского. – СПб: Питер, 1996. – 135 с.